

ほけんだより 11

県立尼崎西高等学校 保健室

令和 6年 11月 8日 発行



11月7日の「立冬」が過ぎ、冬の足音が聞こえ始めました。そろそろ冬支度を始める時期です。寒くなってくると特に水を使う手洗いや歯磨きなどは、早く終わらせようという加減になってしまいがちですが、そういうときこそ意識していねいに。冬服や暖房器具を準備するだけでなく、健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。

換気
をしないとどうなる？

テストや受験シーズンが近づく、大切な時期になりました。そんなみなさんには教室の換気が重要です。もし換気をしないと汚れた空気が教室に溜まって悪影響があります。



▶ 集中力が低下する

空気中の二酸化炭素の量が増えて、脳が酸素不足になり、集中しにくくなります。

▶ 感染症が広がる

空気中をウイルスが漂い、感染症にかかりやすくなります。

だんだん寒くなってきて窓を開けるのが辛くなってきました。でも、休み時間には必ず窓を開けるなど、定期的に教室の空気を入れ替えましょう。



換気のギモン Q & A



Q. エアコンがついていれば換気はいらないでしょ？

A. 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかないので換気が必要です。

Q. 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね？

A. 10~20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がるとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

Q. 換気扇を回しておけば十分？

A. 特にたくさんの方が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

日本では、季節性インフルエンザの流行が例年11月~12月頃に始まり、1月~3月にピークを迎えます。

みなさんは予防接種について以下のような疑問を持っていませんか？

以前インフルエンザワクチンを受けていた年でもインフルエンザになったのですが、私にはワクチンが効かないのですが？

→ いいえ、違います。今年もぜひ打ちましょう。

インフルエンザワクチンを年1回打つことで、発症に関してはおよそ半分に、入院や死亡を 1/5~1/10 にする効果があります。つまり、ワクチンを受けてもインフルエンザにかかって発症することは残念ながらありますが、それと同じくらい発症せずに済むことが分かっています。20~50歳でも日本で年間315人がインフルエンザで入院していることなどを考えると、ワクチンは打つことが勧められます。機会をみつけてぜひワクチン接種をしましょう。できれば12月末までに！